



PENYULUHAN, PEMERIKSAAN KESEHATAN GRATIS DAN PENANAMAN TANAMAN TOGA UNTUK MENGATASI MASALAH KESEHATAN HIPERTENSI DI DESA BABATAN SAUDAGAR, KECAMATAN PEMULUTAN INDUK, OGAN ILIR, PROVINSI SUMATERA SELATAN

Rima Ernia^{1*}, Ririn Noviyanti Putri², M Nabil³

^{1*}Universitas Kader Bangsa Palembang, Email: rimaernia30@gmail.com

²Universitas Kader Bangsa Palembang

³Universitas Kader Bangsa Palembang

*email koresponden: rimaernia30@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.62567/jpi.v2i1.2270>

Abstract

Community service activities in Babatan Saudagar Village aim to address the problem of hypertension. The activities carried out include health education, free health screenings, and the planting of family medicinal plants (TOGA). The educational sessions provided information and awareness about the causes of hypertension and ways to manage it, followed by the planting of TOGA behind the Babatan Saudagar Village Office. The TOGA plants cultivated included celery, cucumber, tomato, basil, eggplant, chili, and papaya. Seeds and seedlings were also distributed to community members. The community showed a positive response through active participation in both the educational sessions and communal planting activities. The combination of health education and hands-on TOGA planting successfully enhanced community understanding and encouraged the utilization of local potential through direct practice.

Keywords: Hypertension, Babatan Saudagar Village, Health Promotion, Free Health Screening.

Abstrak

Pengabdian kepada Masyarakat di Desa Babatan Saudagar bertujuan untuk mengatasi masalah hipertensi. Kegiatan yang dilakukan meliputi penyuluhan, pemeriksaan kesehatan gratis dan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA). Penyuluhan yang dilakukan dengan memberikan informasi dan edukasi tentang penyebab dan cara mengatasi hipertensi, dilanjutkan dengan penanaman tanaman TOGA di belakang kantor Desa Babatan Saudagar. Tanaman TOGA yang ditanam seperti seledri, timun, tomat, kemangi, terong, cabai, dan pepaya. Benih dan bibit TOGA juga dibagikan kepada warga. Masyarakat memberikan respon positif dengan partisipasi aktif dalam kerja bakti dan penyuluhan. Kombinasi penyuluhan dan praktik penanaman TOGA berhasil mencapai untuk meningkatkan pemahaman serta pemanfaatan potensi setempat melalui praktik langsung.

Kata Kunci: Hipertensi, Desa Babatan Saudagar, Promosi Kesehatan, Pemeriksaan Kesehatan Gratis.



1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab kematian terbesar secara global, dengan angka kematian mencapai sekitar 41 juta jiwa setiap tahun atau setara dengan 71% dari total kematian di dunia (World Health Organization, 2021). Di Indonesia, data tahun 2020 menunjukkan bahwa PTM berkontribusi sebesar 73% terhadap keseluruhan angka kematian, yaitu sekitar 1.365.000 kematian, serta bertanggung jawab atas 26% kejadian kematian dini (Organization, 2020). Secara global, tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko metabolik utama yang berkontribusi terhadap kematian akibat PTM, dengan persentase sebesar 19% dari total kematian dunia, diikuti oleh kelebihan berat badan atau obesitas serta kadar glukosa darah yang meningkat (World Health Organization, 2021). Hipertensi atau tekanan darah tinggi masih menjadi permasalahan kesehatan yang banyak ditemukan di Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu sebesar 45,9% pada kelompok usia 55–64 tahun, 57,6% pada usia 65–74 tahun, dan mencapai 63,8% pada usia di atas 75 tahun (Kemenkes, 2019). Selain itu, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk berusia 18 tahun ke atas, berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, menunjukkan peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,11%.

Faktor perilaku, seperti kebiasaan merokok dan kondisi obesitas, telah terbukti berperan sebagai faktor risiko terjadinya hipertensi (Niskanen et al., 2004). Sebaliknya, aktivitas fisik, khususnya olahraga, merupakan salah satu upaya yang efektif dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi (Paffenbarger et al., 1991). Walaupun berbagai program pencegahan dan pengendalian hipertensi telah dilaksanakan, permasalahan ini masih menjadi beban kesehatan yang signifikan di Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang terarah serta keterlibatan aktif masyarakat untuk menjawab tantangan tersebut dan memperkuat upaya pencegahan serta pengendalian hipertensi. Menanggapi urgensi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat difokuskan pada promosi perilaku hidup sehat dan peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan hipertensi. Melalui penerapan pendekatan inovatif, seperti kegiatan penyuluhan dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga), diharapkan faktor-faktor risiko dapat diminimalkan serta kesadaran masyarakat terhadap hipertensi dapat ditingkatkan. Integrasi antara edukasi kesehatan dan praktik penanaman toga diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat di Desa Babatan Saudagar.

Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan hasil musyawarah warga desa yang menetapkan penyuluhan, pemeriksaan kesehatan gratis dan penanaman Tanaman Obat Keluarga (toga) sebagai upaya alternatif dalam mengatasi permasalahan hipertensi di wilayah tersebut. Jenis tanaman toga yang ditanaman, antara lain timun, tomat, kemangi, terong, cabai, papaya, jahe dan kunyit, ditanam bersama dibelakang kantor Desa Babatan Saudagar. Selain itu, benih dan bibit toga juga dibagikan kepada warga untuk dibudidayakan di pekarangan rumah masing-masing. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pemanfaatan toga sebagai langkah pencegahan hipertensi. Penanaman toga baik di



taman bersama maupun di lingkungan rumah diharapkan dapat memperluas akses masyarakat terhadap tanaman obat serta mendorong penerapan gaya hidup sehat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi tahapan awal dalam memperkuat upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di Indonesia. Keberlanjutan program melalui penelitian lanjutan serta intervensi yang lebih menyeluruh diperlukan guna menghasilkan dampak yang lebih optimal dan berkelanjutan.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan dilaksanakan di Desa Babatan Saudagar, Kecamatan Pemulutan Induk, Kabupaten Ogan Ilir, Provinsi Sumatera Selatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tiga program utama. Pertama, promosi kesehatan dengan memberikan informasi dan edukasi tentang penyebab dan cara mengatasi hipertensi. Kedua, pengecekan kesehatan yang dilakukan dengan mengukur tekanan darah masyarakat dengan menggunakan alat tensimeter. Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis dilaksanakan pada Hari Rabu, Tanggal 22 Januari 2024, Pukul 08.00 di Kantor Desa Babatan Saudagar. Ketiga, kerja bakti bersama seluruh Masyarakat Desa Babatan Saudagar untuk menanam tanaman obat keluarga (toga) di belakang Kantor Desa Babatan Saudagar dengan tujuan meningkatkan partisipasi masyarakat, aktifitas fisik dan memanfaatkan potensi yang ada di wilayah tersebut. Keberhasilan kegiatan ini diukur dari keikutsertaan Masyarakat dalam penanaman toga dan berjalannya kegiatan secara lancar. Penanaman tanaman obat keluarga dilaksanakan pada Hari Minggu, Tanggal 24 Januari 2024 Pukul 08.30 yang dihadiri oleh seluruh tim, pemdes dan Masyarakat Desa Babatan Saudagar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Kegiatan

Hasil dari kegiatan pengabdian ini meliputi tanggapan dan apresiasi positif dari masyarakat Desa Babatan Saudagar dengan memberikan informasi serta edukasi tentang penyebab dan cara mencegah penyakit hipertensi dengan penanaman tanaman toga. Selain itu, masyarakat juga mendapatkan pemeriksaan kesehatan secara gratis dengan mengukur tekanan darah sehingga mengetahui berapa tekanan darahnya. Dari hasil data pemeriksaan yang dilakukan terdapat 70 orang yang melakukan pengukuran tekanan darah dengan rata-rata mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi). Sebanyak 30 orang memiliki tekanan darah tinggi dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran.



DAFTAR HADIR PESERTA			
NAMA	PEKERJAAN	Tekanan Darah	Cek Gula Darah
1. ...	...	...	...
2. ...	...	...	...
3. ...	...	...	...
4. ...	...	...	...
5. ...	...	...	...
6. ...	...	...	...
7. ...	...	...	...
8. ...	...	...	...
9. ...	...	...	...
10. ...	...	...	...
11. ...	...	...	...
12. ...	...	...	...
13. ...	...	...	...
14. ...	...	...	...
15. ...	...	...	...
16. ...	...	...	...
17. ...	...	...	...
18. ...	...	...	...
19. ...	...	...	...
20. ...	...	...	...
21. ...	...	...	...
22. ...	...	...	...
23. ...	...	...	...
24. ...	...	...	...
25. ...	...	...	...
26. ...	...	...	...
27. ...	...	...	...
28. ...	...	...	...
29. ...	...	...	...
30. ...	...	...	...
31. ...	...	...	...
32. ...	...	...	...
33. ...	...	...	...
34. ...	...	...	...
35. ...	...	...	...
36. ...	...	...	...
37. ...	...	...	...
38. ...	...	...	...
39. ...	...	...	...
40. ...	...	...	...
41. ...	...	...	...
42. ...	...	...	...
43. ...	...	...	...
44. ...	...	...	...
45. ...	...	...	...
46. ...	...	...	...
47. ...	...	...	...
48. ...	...	...	...
49. ...	...	...	...
50. ...	...	...	...
51. ...	...	...	...
52. ...	...	...	...
53. ...	...	...	...
54. ...	...	...	...
55. ...	...	...	...
56. ...	...	...	...
57. ...	...	...	...
58. ...	...	...	...
59. ...	...	...	...
60. ...	...	...	...
61. ...	...	...	...
62. ...	...	...	...
63. ...	...	...	...
64. ...	...	...	...
65. ...	...	...	...
66. ...	...	...	...
67. ...	...	...	...
68. ...	...	...	...
69. ...	...	...	...
70. ...	...	...	...
71. ...	...	...	...
72. ...	...	...	...
73. ...	...	...	...
74. ...	...	...	...
75. ...	...	...	...
76. ...	...	...	...
77. ...	...	...	...
78. ...	...	...	...
79. ...	...	...	...
80. ...	...	...	...
81. ...	...	...	...
82. ...	...	...	...
83. ...	...	...	...
84. ...	...	...	...
85. ...	...	...	...
86. ...	...	...	...
87. ...	...	...	...
88. ...	...	...	...
89. ...	...	...	...
90. ...	...	...	...
91. ...	...	...	...
92. ...	...	...	...
93. ...	...	...	...
94. ...	...	...	...
95. ...	...	...	...
96. ...	...	...	...
97. ...	...	...	...
98. ...	...	...	...
99. ...	...	...	...
100. ...	...	...	...

Gambar 1. Data Pengecekan Kesehatan Gratis berupa Pegecekan Tekanan Darah

Kegiatan selanjutnya yaitu kerja bakti untuk penanaman tanaman toga bersama dilaksanakan pada Hari Minggu, 24 Januari 2024 pukul 08.30 di belakang kantor Desa Babatan Saudagar yang dihadiri oleh seluruh tim, pemdes dan Masyarakat Desa Babatan Saudagar. Tanaman toga yang ditanaman antara lain timun, tomat, kemangi, terong, cabai, papaya, jahe dan kunyit. Tim pengabdian juga memberikan benih dan bibit tanaman toga kepada pemdes untuk selanjutnya dibagikan ke masyarakat.

Kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis dan kerja bakti penanaman tanaman toga dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai manfaat toga dalam upaya pencegahan serta pengendalian hipertensi. Selain itu, keterlibatan aktif masyarakat dalam kegiatan tersebut, seperti kerja bakti penanaman toga dan pembagian benih atau bibit toga, diharapkan mampu mendorong peningkatan aktivitas fisik serta penerapan pola hidup sehat. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan upaya pemanfaatan sumber daya lokal berupa tanaman toga sebagai alternatif penanganan masalah kesehatan masyarakat, khususnya hipertensi, melalui pendekatan yang lebih aman dan ekonomis.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan, Pemeriksaan Gratis dan Penanaman Tanaman Toga di Desa Babatan Saudagar

b. Pembahasan

Seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Babatan Saudagar meliputi penyuluhan, pemeriksaan gratis dan penanaman tanaman toga. Penyuluhan yang dilakukan dengan memberikan informasi serta edukasi tentang penyebab dan cara mencegah penyakit hipertensi. Penyuluhan yang dilakukan mendapatkan tanggapan dan apresiasi positif dari masyarakat Desa Babatan Saudagar. Kegiatan selanjutnya yaitu pemeriksaan gratis dengan mengukur tekanan darah para Masyarakat yang hadir dengan menggunakan alat tensimeter. Dari data, terdapat 70 orang yang melakukan pemeriksaan tekanan darah, dan sebanyak 30 orang memiliki tekanan darah tinggi dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg yang ditetapkan melalui dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit saat individu dalam keadaan istirahat atau tenang (InfoDATIN, Kemenkes RI). Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola hidup, faktor genetik, serta kondisi kesehatan tertentu. Beberapa faktor risiko yang berperan dalam terjadinya hipertensi meliputi kebiasaan merokok, kelebihan berat badan, kurang aktivitas fisik, stres, dan konsumsi alkohol. Hipertensi juga dikenal sebagai salah satu faktor risiko utama yang dapat memicu terjadinya penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke (Amelia *et al.*, 2024).

Pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) merupakan kegiatan selanjutnya setelah dilakukan pemeriksaan gratis. Pemanfaatan tanaman toga merupakan salah satu upaya pengobatan tradisional yang diakui sebagai sistem perawatan kesehatan primer untuk masyarakat. Tanaman toga yang ditanam antara lain timun, tomat, kemangi, terong, cabai, papaya, jahe dan kunyit. Pemanfaatan obat tradisional dari toga dianggap lebih aman untuk mengatasi hipertensi, meskipun jika terjadi hipertensi akut dengan komplikasi, disarankan untuk berobat secara rutin dan berkonsultasi dengan pihak kesehatan. Penyediaan tanaman obat keluarga (toga) berperan sebagai sumber pengobatan tradisional untuk berbagai jenis penyakit. Toga dapat diperoleh, dibudidayakan, dan diolah secara mandiri oleh masyarakat tanpa harus bergantung pada tenaga medis. Keberadaan toga juga dapat menjadi solusi atas keterbatasan fasilitas kesehatan, seperti minimnya apotek dan rumah sakit di wilayah pedesaan. Selain itu,



pemanfaatan toga dapat menjadi alternatif dalam menghadapi tingginya harga obat-obatan yang sulit dijangkau oleh masyarakat, dengan memanfaatkan kembali sumber daya alam. Di sisi lain, pengelolaan tanaman obat keluarga juga berpotensi menjadi sumber pendapatan tambahan bagi masyarakat (Aslamiah *et al.*, 2017).

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran Masyarakat Desa Babatan Saudagar terkait pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) sebagai langkah pencegahan dan pengendalian hipertensi. Program yang dilakukan meliputi penyuluhan dengan memberikan informasi serta edukasi tentang penyebab dan cara mencegah penyakit hipertensi dengan penanaman tanaman toga, melakukan pemeriksaan gratis untuk Masyarakat dengan mengukur tekanan darah serta kegiatan kerja bakti penanaman toga bersama masyarakat di kebun belakang kantor kepala Desa Babatan Saudagar. Melalui kegiatan tersebut, diharapkan masyarakat dapat mengenal dan memahami manfaat toga dalam membantu mengatasi hipertensi serta terdorong untuk menerapkan pola hidup sehat dengan memanfaatkan potensi sumber daya lokal yang tersedia.

Selain itu, kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu meningkatkan aktivitas fisik dan membiasakan pola hidup sehat melalui keterlibatan langsung masyarakat dalam proses penanaman toga, sehingga memberikan dampak positif terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara berkesinambungan. Dengan pemanfaatan sumber daya lokal yang aman, mudah diperoleh, dan terjangkau, masyarakat diharapkan dapat menangani permasalahan kesehatan seperti hipertensi secara mandiri serta menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, Fajrianti Gita., & Murniani. 2024. Hubungan Gaya Hidup terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 6(4): 1487-1498.
- Aslamiah, S., Afifah, I., & Mariaty, M. Peningkatan Kesehatan Masyarakat melalui Pemberdayaan Wanita dalam Pemanfaatan Lahan Pekarangan dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). 2017. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(2):111–117. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v2i2.63>
- Kemkes, R. I. (2019). Indonesia masuki periode aging population. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Niskanen, L., Laaksonen, D. E., Nyyssönen, K., Punnonen, K., Valkonen, V.-P., Fuentes, R., Tuomainen, T.-P., Salonen, R., & Salonen, J. T. (2004). Inflammation, abdominal obesity, and smoking as predictors of hypertension. *Hypertension*, 44(6), 859–865.
- Paffenbarger, R. S., Jung, D. L., Leung, R. W., & Hyde, R. T. (1991). Physical activity and hypertension: an epidemiological view. *Annals of Medicine*, 23(3), 319–327.
- Organization, W. H. (2020). Noncommunicable diseases: progress monitor 2020.
- World Health Organization. (2021). Noncommunicable diseases. www.who.int/news-



room/fact sheets/detail/noncommunicable-diseases